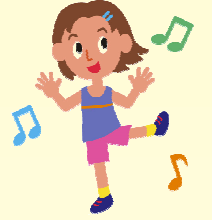


主催：(公財)秋田市総合振興公社

健康教室のご案内



無料の健康教室を開催いたします

～5月の日程～

- | | | |
|-----------|------------|-------------------|
| ◆バレトンレッスン | 5月 22日 火曜日 | 5月の予約 |
| ◆バレトンレッスン | 5月 29日 火曜日 | 5月15日 AM9:00～予約開始 |

～6月の日程～

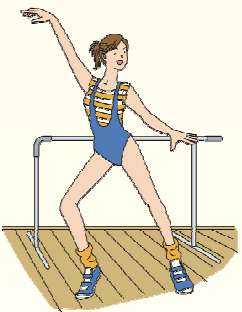
- | | | |
|-----------|------------|-------------------|
| ◆バレトンレッスン | 6月 5日 火曜日 | 6月の予約 |
| ◆バレトンレッスン | 6月 12日 火曜日 | 5月29日 AM9:00～予約開始 |
| ◆バレトンレッスン | 6月 19日 火曜日 | |

場 所 一つ森コミュニティ体育館トレーニングルーム

時 間 午前 11:00～12:00

対 象 18歳以上の方

定 員 各 25 名 ※定員になり次第締め切ります。



バレトンレッスンとは・・・

(フィットネス・バレエ・ヨガ)3つそれぞれの要素を組み合わせた全身のコンディショニングワークアウトです！

メリハリがあるのに動きがとってもシンプルで簡単！

エアロビクスやダンスと違って、激しくないのに汗びっしょり！

全身の筋力バランスの向上、柔軟性の向上、心肺機能の向上を期待できます！

裸足で行います

講師：石井 かす美

FTPジャパン公認バレトン・ソウルシンセシスインストラクター
(財)日本体育協会公認スポーツプログラマー

お問合せ:予約 一つ森コミュニティ体育館

TEL 018-831-8300